

### Zum ersten Mal auf einer Kuschelparty

**Kuscheln, schmusen, anlehnen, wer mag das nicht? Unsere moderne Lebensweise aber wird immer berührungsrmer. Manchmal vergessen wir dabei, wie gut es tut, einfach zu berühren und berührt zu werden, beieinander zu liegen und sich zu umarmen. Vor einigen Monaten schwappte wieder mal ein Trend über den großen Teich zu uns herüber und fand dort viele Anhänger: der Trend zur Kuschelparty**

Der schöne warme Sommerabend schaffte die beste Voraussetzung dafür, mit meiner Freundin zusammen mal eine dieser Kuschelparties zu besuchen. Wir fuhren dann einfach dort hin; eine Anmeldung brauchte es nicht. Den Eintritt bezahlen, dann waren wir drin - mit einem leichten Kribbeln, was uns wohl erwarten würde. In der Luft lag eine Spur von Zitronenduft. Das Licht in dem großen Raum war leicht gedimmt. An den Wänden hingen Tücher und ausgefallene abstrakte Gemälde, und aus den dunklen Ecken ertönte indische und andere fremdländische Musik.

Zunächst saßen wir gemütlich in netter Runde zusammen und stellten uns einander vor. Die meisten Teilnehmer waren um die 40 Jahre alt; mindestens die Hälfte war weiblich. Einige kamen direkt vom Job aus hierher, hatten sich bequemere Kleidung mitgebracht und kurz umgezogen. Die Anspannung und das bei meiner Freundin sogar etwas mulmige Gefühl ließen immer mehr nach, je besser wir uns kennenlernten. Ein bisschen Lampenfieber hatten wir doch - ehrlich gesagt - gehabt. Zu einer Kuschelparty geht frau nicht alle Tage!

Jetzt waren wir dran. Eine freundliche Kommunikationstrainerin fragte jeden von uns locker nach seinen Erwartungen und Wünschen. Ein männlicher und ein weiblicher Kuscheltrainer erklärten kurz die »Kuschelregeln« und wie man respektvoll miteinander umgeht. Die Stimmung stieg, und die anfangs noch zögerlichen Mitkuschler ließen sich nun mit uns auf die ersten einfachen Übungen ein.

### Ja und Nein, »Stop« sagen und »Weiter«

»Spielerisch >Ja< und >Nein< sagen lernen, das ist für viele die weitaus schwerste Übung des ganzen Abends«, sagte der weibliche Coach verschmitzt, »Ist auf diese Weise die Kommunikation hergestellt, können wir langsam zum Kuscheln übergehen.« Diese Anwärmphase dauerte ungefähr eine Stunde - was wir aber kaum merkten, denn die Zeit verging wie im Fluge. Es gab Rückenmassagen zu dritt und andere kleine Startübungen, die uns die Scheu vor der gegenseitigen Berührung nahmen. Dann auch eine bewusste Begrüßung über größere Distanz zum gewünschten Kuschelpartner auf der anderen Seite des Übungsraums. Dies selber einmal auszuprobieren kann ich nur empfehlen; das ist allemal was anderes als nur darüber zu lesen.

Mittlerweile waren wir durch die ungewohnten Empfindungen und Ereignisse froh, eine kleine Pause mit Obst, Keksen und gekühlten Getränken zu bekommen. Danach ging es irgendwann tatsächlich mit dem eigentlichen Kuscheln los.

Meine erste Kuschelparty also! Insgesamt ging es über vielleicht zwei Stunden. Zu Beginn bildeten wir eine große Spirale, die langsam immer enger wurde, bis plötzlich alle kräftig durcheinander purzelten oder sich sanft auf die gepolsterte Unterlage fallen ließen. Wir hörten harmonische Musik, tanzten, kuschelten nach Lust und Laune oder führten interessante Gespräche. Die Zeit schien sehr langsam zu vergehen, bei manchen sogar stillzustehen. Für mich war es eine vollkommen neue Art, mich zu entspannen.

Unsere Kommunikationstrainer ließen uns nicht aus den Augen. Sie achteten genau auf die Einhaltung der Kuschelregeln und sorgten dafür, dass nach der »Halbzeit« ein Platztausch stattfand. Natürlich stand es jedem frei, jederzeit zu stoppen oder den Kuschelpartner zu wechseln. Das eigene Wohlbefinden stand bei allem was wir taten an erster Stelle. Ich war erstaunlicherweise in der Lage, mich rundum locker und beschwingt zu fühlen und meine Gedanken loszulassen, trotz dieser vielen eigentlich fremden Menschen. Komisch. Die guten Gefühle kamen von alleine, und ich konnte mir erlauben, sie in aller Ruhe zu genießen. Ab und an schielte ich zu meiner Freundin rüber, die sich ein paar Schritte neben mir befand. Auch ihr schien es leicht zu fallen, diese neue Erfahrung anzunehmen und sich überraschen zu lassen, was weiterhin passieren würde.

### Woher kommen die guten Gefühle?

Alles geschah unter respektvoller Anleitung, auch dann, als es Zeit war, das mittlerweile gebildete Kuschel-Menschen-Knäuel auf den weichen Unterlagen langsam aufzulösen. Keine so leichte Aufgabe für unsere beiden Coaches! Es fühlte sich doch so gut an; und was gut ist, dass will man doch nicht lassen... Dennoch setzten wir uns schließlich zu einer Feedbackrunde zusammen, in der wir aussprechen konnten, was wir erlebt hatten. Meine Freundin und mich interessierte besonders, warum wir uns plötzlich so glücklich und gut fühlten. Der Kommunikationstrainer wusste dazu auch die Biochemie und die gesundheitlichen Aspekte zu erklären: Serotonin, das man gemeinhin als »Glückshormon« bezeichnet, wird beim Berühren gehäuft vom Gehirn ausgeschüttet. Jeder der Anwesenden kann dabei am eigenen Leibe spüren, wie sich der Serotonin-Spiegel während der Veranstaltung positiv verändert. Ein Anstieg dieses Hormons wird u.a. bei verliebten Menschen festgestellt, und es hat eine nachweislich positive Wirkung auf die Sexualität. Eine weitere wichtige Rolle in der Zwischenmenschlichkeit spielt Oxytocin als weiteres Hormon. Es wird bei Frau und Mann bei Zärtlichkeiten im Gehirn freigesetzt und hat opiumartige Wirkungen. Sie äußern sich in Euphorie bei gleichzeitiger Beruhigung. Diese Beobachtungen gelten gleichermaßen für hetero- wie für homosexuelle Paare. Es hat sich weiter gezeigt, dass die Freisetzung von Oxytocin stabilisierend auf eine Beziehung wirkt. Deshalb wird Oxytocin auch als das sogenannte Kuschelhormon bezeichnet. Tests haben gar ergeben, dass dieses Hormon eine Schlüsselposition für die Paarbindung einnimmt, weil es die mütterliche Fürsorge, das Sexualverhalten sowie die soziale Bindungsfähigkeit positiv beeinflusst. Außerdem vermindert Oxytocin Ängstlichkeit und sozialen Stress; d.h. belastende alltägliche Situationen in unserer heutigen Gesellschaft sind bei einer erhöhten Ausschüttung leichter zu ertragen.

Kein Wunder, dachten meine Freundin und ich. Dieses Geborgenheitsgefühl war schön. Kein Wunder, dass wir voller Neugier auf diese Kuschelparty gegangen sind. Gott sei Dank! Wir fühlten wir uns jetzt richtig gut! Ein anwesender Mann, Inhaber eines großen Autohauses,

berichtete uns, dass er das dritte Mal dort sei und immer lange Zeit von diesen Abenden profitiere. Er fühlte sich danach wie neu geboren. Ihm sei aufgefallen, dass seine Stimmung mindestens zwei Wochen lang danach viel ausgeglichener sei. Außerdem fällt ihm der Umgang mit seinen Mitmenschen leichter und sein Leben verläuft harmonischer.

### **Körperliche Nähe in einer technischen Welt**

Mir persönlich war mittlerweile klar, dass ich mich in meinem tiefen Inneren trotz Partner nach kuscheligen Erlebnissen sehne - wie jeder Mensch. Und wie immer man diese Trendereignisse auch nennen mag - auf jeden Fall sind sie eine Gegenbewegung zur Technisierung unserer Zeit. Da in der modernen Welt immer weniger Platz für echte Emotionen ist, suchen wir nach authentischen, warmen Gefühlen, die glücklich machen. Beim Kuschieln bekommen wir sie.

Mittlerweile war es Zeit zu gehen. Rundherum sahen wir strahlende Menschen verschiedenen Alters und verschiedener Herkunft, die sich freundlich voneinander verabschiedeten, sich fürs nächste Mal verabredeten oder danach irgendwo einen Absacker trinken gehen wollten. Denn das Konzept der Kuschelpartys ist absolut rauch- und alkoholfrei angelegt. Wir haben uns dann einer kleinen, gemischten Gruppe angeschlossen, denn ein kleines Bier durfte nach diesem schönen Abend nun wirklich nicht fehlen.

Das Fazit unseres kleinen Experiments: Diese Kuschelparty sollte nicht unsere letzte sein! Das Kuschielteam hatte es verstanden, einen liebevollen Erfahrungsraum für sehr verschiedene Menschen zu schaffen, die Lust haben, einander nahe zu kommen, um dabei zu sich zu kommen. Eine Kuschelparty ist keineswegs etwas Verruchtes, sondern eher eine Art offizieller Ort, um in angenehmer Atmosphäre Berührungen auszutauschen, ohne damit ein längerfristiges Ziel zu verfolgen. Was jeder für sich an diesem Abend mitnahm, war völlig selbstbestimmt. Jeder hatte seine eigenen Grenzen genau abstecken können.

von Claudia Tappeser

Infos:

Hier findest du die besten Kuschelparties in deiner Nähe: [www.alle-kuschelpartys.de](http://www.alle-kuschelpartys.de)

Bilder und Kommentare von Party-Gästen: [www.koelner-kuschelparty.de](http://www.koelner-kuschelparty.de)

Weitere Infos:

08161-149810 (Gerhard Schrabal, Kuschieltrainer)

oder 0172-8501403 (Nicole Baretzky, Kuschelparties auf Hof Lamplstatt)

## Heute schon gekuschelt ?

Dienstag, den 04. Oktober 2011 um 20:04 Uhr

---

Quelle: <http://www.fight-for-fun.org/kuschelparty/connection0706.htm>